広　報

なかがわ

● 中川町地域おこし協力隊活動記③

● 林業試験場道北支場が
まちの取り組みを支援

● 後期高齢者医療制度

『シカ肉を食べる』

片山勇人（かたやまゆうと）

　中川町では、年間200頭以上のエゾシカを有害駆除しています。理由は農林業被害を減らすためです。駆除したエゾシカは、ほとんどがゴミとして焼却処分となっているのが現状です。単純な僕としては、これほどもったいない話はないわけです。おいしいんだから、食べればいいのに(ラーメンとかで)!

　そんなことを考えながら、西興部村で開催された「エゾシカ対策人材育成研修」に参加してきました。西興部村では、エゾシカの管理や有効活用など様々な取り組みが行われ、地域への経済効果が生まれているので、中川町の参考にもなるはずです。今回の研修では、エゾシカの生態調査、狩猟・解体・調理実習、他地域の参加者との情報交換を行いました。

　研修に参加して、特に気になったのが、エゾシカ肉の利用です。一般的にはまだまだ広まっていないのが現状です。大きな理由としては、野生動物ゆえの衛生問題や味などのシカ肉に対する抵抗感があるのですが、町民の皆さんは、エゾシカ肉にどのようなイメージを持っていますか？　今度ぜひ、教えてくださいね！

西興部村のエゾシカチャーシューメン

西興部村エゾシカ牧場にて

中川町地域おこし協力隊活動記③
「研修とハスカップの巻」

いろいろな場面で頑張っている地域おこし協力隊の3人の活動を紹介します。

『大好きなハスカップ』

小田島森恵（おだじまもりえ）

　「ハスカップって何？」佐賀県から北海道へ遊びに来た友人の言葉に衝撃を受けました。私の夏のお楽しみといえば、祖母が毎年作ってくれる大好きなハスカップジャム。ジャムの中でダントツップの美味しさを誇るハスカップジャムを知らないとは勿体ない！　北海道に来たからにはその存在を知って帰ってもらいたいと思い、あれこれ手を尽くした結果、その友人は佐賀県へ帰る頃にはハスカップの虜になっていました。

　祖母の家のハスカップを食べて育った私は「ハスカップはぎゅっと目をつぶるほどすっぱい果実」というイメージがありました。しかし、中川町のハスカップを食べた瞬間、私の概念は変わりました。「甘い！」すごく甘いという訳ではなく、甘みと酸味が絶妙！　それが原料となってできたハスカップワインも中川町に来て驚いたことのひとつです。私はワインが大好きで、今までもハスカップワインは何本か飲んできました。その中でも、中川産ハスカップワインはいい香りと、パッと引き立つ色、すっきりとした甘み、まさにどの料理にも合うようなワインだと思いました。ジャムにもなり、ワインにもなるハスカップ。なおかつ、こんなに小さい体で栄養価が高く、美味しいだなんて。

　今後、ハスカップの美味しさの秘密を探るとともに、歴史や由縁を探ってみたいと思います。そして、ハスカップが、中川町の特産品として加工され、たくさんの方に中川町を知ってもらうきっかけとなってほしい。全国の人を美味しい笑顔にしてほしいと思っていますので、私もそのお手伝いをしたいと思っています。

『森の道』

松尾（まつお）悠理（ゆうり）

旭川市で「森をいかす、森と人をつなぐ」をテーマに活動している「NPO法人もりねっと北海道」が行う道づくりを見学してきました。

もりねっとは、道付け時に必要となる伐採を最小限にしています。植物の根や種が含まれた表土をうまく利用するようにし、森にも人にも優しい道づくりを目指しています。

また、道づくりは「山主が気軽に山に足を運びやすくすることで山により興味を持ってもらうきっかけづくり」と考えていて、その考えに感銘を受けました。

中川町でこの技術を活用し、うまくいくようになれば中川町でも森林の町として、人と森のつながりをより強くするための道づくりをしていけるのではないかと思いました。

森の道をつくる様子

『木育マイスター育成研修に参加して』

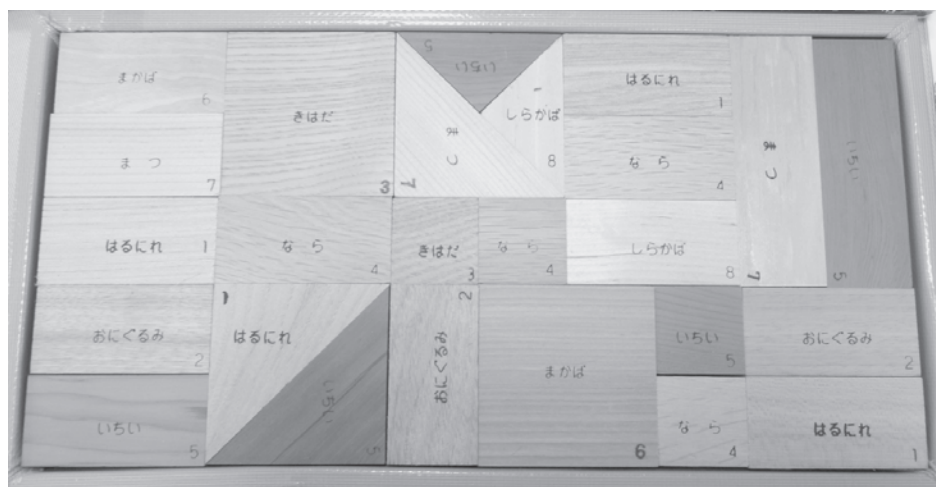
木育とは、子どもをはじめとするすべての人が「木とふれあい、木に学び、木と生きる」取り組みのことで、木育マイスターは北海道が認定する木育を普及させる専門家です。

今回の研修では特に木材を見る機会がとても多かったのですが、今は森に入って立木を見るばかりで、木材を意識することは少なく、何もわからない状態でした。しかし、木材からも学ぶことは多く、また立木以上に触れ合う機会が多いと思います。

中川町でも、周囲に木がたくさんあるので立木はよく見ているとは思いますが、木材を意識することは少ないのではないかと思います。

２回目の研修までにもっと勉強し、マイスターになったときには木材の面白さをみなさんに伝えられるようになりたいと思っています。

木の名前と木目を学ぶ教材

問い合わせ先　総務課企画財政室　☎7−2819

道の駅なかがわ夏祭り
×
林業試験場道北支場公開講座

例年開催される道の駅なかがわ夏祭りに合わせて公開講座を開催し、香水づくり体験、樹木や花の香り成分を抽出し水で希釈したフレーバーウォーターの試飲、ベリー類の果実酢の試飲などが行われました。

香水づくり体験の講師を務めた脇田主任研究員は、「樹木の香りには、リラクゼーション効果や、頭をすっきりさせる効果があると考えられています。これからもっともっと色々な働きが明らかになってくれば、特産品として期待できるものも出てくると思います。」と話しています。

参加者からは、「花に匂いがあることは知っていたが、樹木にこれほどよい匂いがあるとは思わなかった。」などの声が聞かれました。

今後、樹木や花の機能性成分に注目し、町づくりや特産品開発に生かせるかもしれません。

林業試験場道北支場がまちの取り組みを支援

中川町はもちろん、道北地域の森林・林業の発展に多大な貢献を続ける林業試験場道北支場が、「まち」の取り組みに次々と連携し、様々な事業を展開しています。

子育て支援センター子育て支援事業
×
林業試験場道北支場夏の実収穫体験

子育て支援センターでは、森林や林業をテーマとした子育て支援事業を開催しています。

今回は、育児中の親子6組15人が参加し、林業試験場道北支場構内の夏の実収穫を体験しました。構内には、数多くの「木の実」がなっています。

その中でもベリー類の多くは夏に熟し、食べ頃を迎えます。ハスカップ、グースベリー、キイチゴなどのベリー類を初めて見た親子も多く、「田舎育ちなので、森や木の実のことを知っていると思っていたけど、まだまだ色々な発見がある」と喜ぶ親子の姿が見られました。

林業試験場では、これからも「まち」の様々な取り組みを支援していく予定です。

問い合わせ先　産業振興課産業振興室　☎7－2816

まちの文芸

〔短　歌〕

気が付けば思い出の倉庫は壊されて市街地にまた新たな空き地が　鎌田　陽子

北の夏　野には花々空に雲生まれて消えてメルヘン世界　河野　廣

大姥百合　九蓋草の茎たかだかと背伸びするがに空つかむがに　小林　淑子

樹々騒ぎ山眠らぬ夜にふと思う風にさらわれ命消ゆる日　佐竹　敏章

「そんなことどうでもいい」というような空の青さに涙が出そう　藤田　千秋

ほの暗き林の奥に群れて咲くオオウバユリの白き静けさ　古市　和子

空色のそよぎ一瞬視野に入る　あの空色はきっと亜麻の花　山内　智子

白球の青空たかく透きとほり此処一番のホームランに沸く　山内ミツヱ

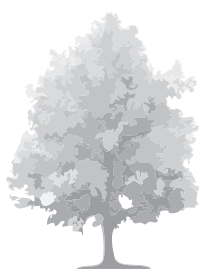
真夜中の激しい地震おそろしく身をちぢめをり動き止むまで　山田　昇

起きぬけにペタリ張り付く蜘蛛の糸小さき罠に絡め取られる　吉田　ケイ

〔俳　句〕

盆の月雲より白き蕎麦の花　河野　廣

今日一と日事なく過ぎて大夕焼　古市　和子

日頃のできごとや風景・季節に感じたこと思ったことを短歌で一首または、俳句で一句詠んでみませんか。
短歌や俳句に興味をお持ちの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご参加ください。

短歌同好会　俳句紫苑（しおん）会

連絡先（どちらも）古市和子さん
☎7・2850

●月刊会報「まほろば」をご希望の方は、年会費500円の購読会員制をご利用ください。
お申し込みは、事務局（古市和子さん
☎7・2850）へお願いします。

公民館図書室の新着図書

婦人（おんな）系図
泉鏡花

小川未明童話集　改版
小川未明

幽霊　改版
北杜夫

沈黙の春　改版
レイチェル・カーソン

異邦人
アルベール・カミュ

風と共に去りぬ（全5巻）
マーガレット・ミッチェル

梁塵秘抄
後白河院

パーシー・ジャクソンとオリンポスの神々（全6巻）
リック・リオーダン

イソップのおはなし
イソップ

28の用語でわかる！裁判なるほど解説
山根祥利

ゆびで編む（全2巻）
鈴木賀津乃

シリーズ日本の武道－少年柔道、剣道、弓道（全3巻）
アリス館

ひと目でわかる方言大辞典
篠崎晃一

海の魚大図鑑
石川皓章

保健だより

10月10日は、目の愛護デーです。朝起きてから夜寝るまで、休みなく働いている目。人間がからだの外から受ける情報の80%は目から入ってきます。目は小さくてもとても大切な情報の窓口です。しかし、加齢に伴い、視力は低下していきます。また、視力障害や失明をおこす病気もいくつかあり、40歳以上の中高年から増えてきます(左表)。
これらは自覚症状なく進行していくので、早期発見が大切です。

日本における失明の原因

順位	原因
第1位	緑内障
第2位	糖尿病性網膜症
第3位	網膜色素変性症
第4位	加齢性黄斑変性
その他	高度近視、白内障

老眼

老眼は近くをみる筋肉の衰えが原因です。遠視の人はとくに症状がでやすいようです。

こんな症状があったら要注意

□近くが見えにくい
→老眼かも？

□健診の眼底検査で緑内障を指摘されたことがある
→緑内障かも？

□中心部がゆがんで見える
□見ようとしている部分が黒い影で見えない
→加齢性黄斑変性かも？

□視野に白いもやがかかっている感じがする
□見えづらく、まぶしく感じる
□月を見ると2重3重に見える
→白内障かも？

糖尿病がある方で
□眼底検査で眼底出血やシミを指摘されたことがある
□視力低下、飛蚊症がある
→糖尿病性網膜症かも？

【今月のテーマ】中高年の目の健康を守るために

緑内障

緑内障は、眼圧が上がって、視神経が傷つき、視野が狭くなる病気です。
視神経は傷つくと直らないので、手術や点眼薬で進行を遅らせることができても、完治はできません。健康な視神経をいかに残すかが重要です。
緑内障は40歳以上では20人に1人いると言われていますが、約9割は無症状で、自分では気づけません。
40歳になったら、検査（健診）を受け、早期発見に努めることが大切です。

加齢性黄斑変性

黄斑とは、網膜の中心部で、老廃物が蓄積したり出血でそこが障害されると、見ようとしているところが見えにくくなります。
加齢により増えてきますが、50歳以上の男性に多い傾向があります。
近年、光凝固や眼内注射など治療法が確立されました。道北地域では、旭川医大で治療ができます。

白内障

白内障は、加齢により誰にでも起こります。
にごった水晶体を取り除き、レンズを置き換える手術で、きれいに見えるようになります。

糖尿病性網膜症

これは糖尿病の合併症で、高血糖の影響で細かい血管の集中している網膜の血液の流れが悪くなり、網膜が障害され失明を招く病気です。
糖尿病を発症してから15年で、40%の方が網膜症を起こしています。
初期は自覚症状はありません。糖尿病を発症したときから、定期的な眼科検査を受けることと、糖尿病を悪化させないことが大事です。
もっとも、糖尿病にならないことが一番です。

病気によって一度失われた視力は、回復が難しいことが少なくありません。
中高年に多い眼の病気の特徴を理解し、日頃から、目の健康を考え、目を大切にすることを心がけましょう。

中川町国保では、特定健診項目として「眼底検査」を行っています。年に一度の健診で、からだとともに目の健康もチェックしましょう。10月29日の特定健診の申し込みを受付中です。

問い合わせ先　住民課幸福（しあわせ）推進室　保健師　☎7−2813

食べること 育つこと 食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

10月の道産野菜「白菜」

中川町では8月下旬から10月初旬ころまで、たくさんの白菜が収穫されています。葉の部分と葉・芯に近い部分で異なる食感を楽しむことができ、味もしみ込みやすいので、漬け物、和え物、汁物、炒め物、煮物、鍋物といろいろな料理に使える野菜です。特に鍋物にすると、たくさん食べることができます。また、コトコト煮込んだ白菜は消化がよいので、胃が弱っているなど体調が悪いときにもおすすめです。

選び方

根元の切り口が新しく、みずみずしいものを選びましょう。小ぶりでも葉先まで固く巻いて重量感があり、弾力があるものを選びましょう。カットしたものは、断面が白く平らで盛り上がっていないものが新鮮です。黒っぽくなっているものは避けましょう。

家庭での保存方法

まるまる１個の白菜は、新聞紙で包んで乾燥を防ぎ、冷暗所で立てて保存すると半月ほど保存できます。カットしたものは、ラップでしっかり包んで冷蔵庫で保存します。軽く塩ゆでして水気を切ると冷凍保存でき、汁物、炒め物、煮物にすぐに使えて便利です（2ヶ月くらい保存できます）。

旬の食材で旬レシピ～ レンジ蒸し白菜ロール

あんかけもおすすめです。
水150cc、めんつゆ（3倍濃縮）大さじ3、おろしショウガ少々、砂糖大さじ1/2、片栗粉大さじ1/2を火にかけ、とろみがついたら火を止めて完成です。

材料と分量（2人分）

白菜	大きめのもの2枚
薄切り豚肉	4枚
酒	大さじ1
カレールウ	1片
牛乳	200cc

作り方

①大きめの鍋で白菜を柔らかくなるまでゆで、ざるで湯切りする。
②ゆでた白菜を広げて豚肉を並べ、芯の部分からしっかりと巻く。
③巻き終わりを下にして、約１㎝幅に切り、耐熱皿に並べ、酒を振りかけラップをし、600Wのレンジで約5分加熱する（蒸気でラップが破裂しないように、少し隙間を空けておく）。
④小鍋で牛乳を熱し、カレールウを溶かし、とろみがついたら白菜にかけて、いただく。

エネルギー	203キロカロリー	
塩分	0.7グラム	（各1人分）

白菜の栄養

白菜は、約90％が水分で、微量ながらいろいろな栄養が含まれています。ビタミンCは体に抵抗力をつけ、風邪予防や疲労回復に役立ちます。β－カロテン、鉄、マグネシウム、カリウム、食物繊維などを含み、寒くなるこれからの時期の食事にはぜひ取り入れたい野菜です。

ビタミンＣやカリウムは水に溶けやすいので、汁ごと食べることができる汁物や鍋物は白菜の栄養を余すことなく摂ることができます。また、ビタミンCは、鉄の吸収を助ける働きがあるので、大豆製品、あさり、しじみ、牛肉、豚肉、赤身魚などと組み合わせると効果的です。

100グラム（中葉約1枚）あたり14キロカロリーと、エネルギーが低い特徴があります。

問い合わせ先　住民課幸福（しあわせ）推進室　栄養士　☎7－2813

故障の際の連絡先
NTT東日本北海道データセンター
0120-860-023
〔通話料無料〕

故障のときの連絡先

おしらせ君のお知らせ

おしらせ君（IP告知端末器）が使えなくなったり、テレビ（地上デジタル、BS）放送が映らなくなったときは、左の電話番号に連絡をお願いします。24時間年中無休で対応しています。故障の状況によっては、後日、修理業者がご自宅や事業所に伺います。その際は、年末年始を除く平日の午前9時から午後5時の間となります。

故障の原因が使用者にある場合は、修理代金が請求されることがあります。

問い合わせ先　総務課企画財政室　☎7－2819

子育て通信

地域子育て支援センター「まめちょ」

「まめちょ」で行っている子育て講座をご紹介します。
お気軽にお越しください。

ねらい
- 親子の日常生活が、より生き生きとしたものとなるように、保護者の方々にさまざまな学習や体験の機会を提供し、育児のリフレッシュを図る。
- 地域講師や参加者との交流を図り、学んだことを日々の暮らしや子どもとのかかわりの中で生かせるようにする。

対象者
未就学児の保護者と妊婦です。
（内容によっては誰でも参加できるものがあります）

注意
事前の参加申込をお願いします。

料金
材料費をいただくことがあります。

講座名	地　域　講　師	内容とねらい
陶　　芸	陶芸サークル	芸術活動に親しむことで気持ちをリフレッシュさせたり、作る楽しさや喜びを味わいます。
家庭でできる地震対策	役場職員	地震について学び、家庭での具体的な地震対策や避難時の備えや心構えについて学びます。
ベビー（マタニティー）マッサージ	栄小百合さん	ベビーマッサージについて知り、親子のスキンシップのよさや楽しさを知り、日常の触れ合いの時間の充実を図ります。
救急救命	中川消防支署職員	救急救命法や災害時の心構えから、応急処置や防災に対する意識を高めます。
花炭作り	役場職員	様々な季節に森を散策し、森林や野山の楽しみや大切さを学ぶとともに、採集した木の実などを使って炭作りをします。
立体手形作り	エコミュージアムセンター職員	化石やレプリカを通じて、中川の自然や歴史に関心をもちます。
リース作り	ナナカマド林業グループ	自然のものの香り、色合いなどを味わいながら制作を楽しみ、森林の働きに関心をもちます。
乳幼児向け料理教室	役場職員	乳幼児の食事や間食づくりを通して、子どもの発育・発達を促すために必要な栄養素や食材の使い方などを学びます。

問い合わせ先　児童センター　☎7－2022

こくほ

ご存じですか？人間ドックの費用の一部を助成しています！

国保加入者の病気などの予防や早期に発見・治療を目的に、人間ドックの受診費用の一部を助成しています。

■助成の額

約1万2000円

（国保の特定健診と町のがん検診の費用を基準に助成します）

■対象者

国保加入者で、受診日現在満30歳から74歳の方

（ただし、国保税の滞納がある世帯の方は除きます）

■助成の回数

年度内に国保加入者1人につき1回まで

■手続きなど

①事前に役場へお申し込みください（電話でも受け付けています）。

②人間ドック受診後に助成の申請をします。

③助成金は、申請の翌月20日頃に世帯主の口座に振り込まれます。

■申請に必要なもの

・人間ドックの領収書

・世帯主の預金口座番号がわかるもの

・印かん

・検診結果表（必ずご提出ください）

■その他

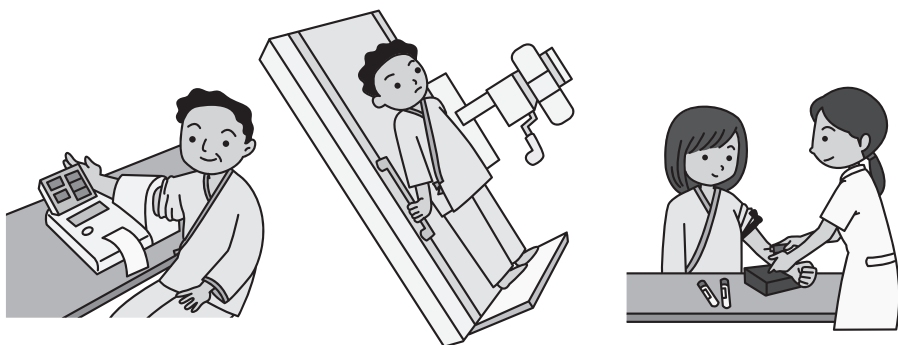
＊国保の特定健康診査や職場健診などを受けた方は助成の対象外となります。

＊人間ドックを受ける医療機関の指定はありません。

＊その他わからないことがありましたら、お問い合わせください。

【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎7・2814

国民年金には割引制度がありお得なます

国民年金保険料の納付は口座振替や前納がお得です

自営業・学生などの第1号被保険者が納める保険料は月額1万4980円（平成24年度）です。毎送付される納付書に基づき、毎月納めに行くこともできますが、口座振替にしたり、まとめて納める前納にしたりすると割引があります。

口座振替

納め忘れがなく、手続きも簡単な口座振替は、保険料の割引制度も利用できるので、おすすめです。毎月保険料を納めるなら、当月分の保険料を当月末に引き落とす「早割」を申し込むと月額50円の割引になります。前納すればさらに割引があります。

クレジットカード支払い

年金事務所に申し込み用紙を提出すると、保険料をクレジットカードで支払いすることができます。納め方は毎月または前納（1年または半年）から選べます。

前納

1年分や半年分などまとめて納める前納にすると、保険料が割引になります。納付書による現金納付もできますが、口座振替で前納するほうが割引率は高くなります。

電子納付

パソコンや携帯電話、pay-easyマークのついたATMなどから納めることができます。詳しくはご利用の金融機関へお問い合わせください。

【問い合わせ先】

旭川年金事務所

☎0166・27・1611

住民課住民サービス室

☎7・2814

駐在所から

みんなで築こう、安全で安心な大地

10月11日から20日までの10日間、「平成24年全国地域運動」が行われます。安全で安心な地域づくりの実現に向け、関係機関や団体が連携し、地域の皆さんに自主的な参加を呼びかけ、自主防犯意識の高揚や地域安全活動の浸透と定着化、「安全・安心どさんこ運動」の普及啓発による地域コミュニティの機能向上を図ります。運動初日の「安全・安心なまちづくりの日」には、「道民の集い」を開催するほか、全道各地で様々な取り組みが行われますので、積極的な参加をお願いします。

夕暮れ時の交通事故を防ぎましょう

日暮れが早くなり、夕暮れから夜間にかけて道路横断中の高齢歩行者が被害に遭う事故が多発します。ドライバーの皆さんは、スピードダウンを心がけ、歩行者の皆さんは、夜光反射材を積極的に活用しましょう。

また、道路を横断するときは、遠回りでも信号機や横断歩道が設置されている交差点を渡しましょう。押しボタン式の信号機は必ずボタンを押し、青に変わってから横断しましょう。

【問い合わせ先】
美深警察署 ☎2・1110
中川駐在所 ☎7・2019
佐久駐在所 ☎8・5071
警察相談電話 ☎#9110

まちのご長寿さん

喜寿おめでとうございます

高木あい子さん（77歳）

横山ソノ子さん（77歳）

岡田洋子さん（77歳）

吉田聰子さん（77歳）

米寿おめでとうございます

吉田俊男さん（88歳）

中川消防支署から

火災予防運動・一般住宅の査察を行います

秋の火災予防運動が10月15日から31日までの間、「消すまでは　出ない　行かない　離れない」を統一防火標語として全道一斉に行われます。

中川消防支署では、9月18日から10月31日まで各家庭を訪問してコンロ、ストーブ、ボイラー、ホームタンク、電気コンセントなどの点検を実施します。

近年の中川町における火災原因は、ゴミ焼き、残火が目立ち、その他としてコンロ、ストーブ、タバコが挙げられます。空気の乾燥により火災が発生しやすい季節柄、特にこれらの事項について注意をし、火災が発生しないよう今後とも火災予防にご協力をお願いします。

火災・救急出動件数
平成24年8月31日現在

火災出動　1件
救急出動　35件

「シラセナイトからのお願い」

平成23年6月1日から住宅用火災警報器の設置が義務化となりました。

全国各地から住宅用火災警報器を設置した住宅において、火災に至らなかった事例や、火災を早期発見したことにより避難ができ、大事に至らなかった事例などが多く挙げられています。まだ設置されていない方は、お早めに設置をお願いします。

また、中川町において住宅用火災警報器を設置したことにより火災に至らなかった事例がありましたら中川消防支署までお知らせください。

※住宅用火災警報器を消防署では販売しておりません。悪質な訪問販売に十分注意してください。

※平成23年11月1日における中川町住宅用火災警報器設置率
「約87%」

「シラセナイト」
中川消防支署住警器設置促進キャラクター

中川消防支署へのご相談、お問い合わせは☎7・2119番まで

議会・各種委員会の開催状況

8月27日●議会総務常任委員会
8月28日●農業委員会総会
8月29日・30日
●議会経済常任委員会
9月2日●選挙管理委員会
9月11日●議会運営委員会
9月13日●教育委員会議

ありがとうございます

社会福祉協議会、一心苑に寄付

・夫（浅雄様）死去に際して
阿部ヨネコ　様

・離町に際して
佐藤早智子　様

・社会福祉推進のために
匿名（1名）様

社会福祉協議会、一心苑に寄贈

季節のものを含めて次の方々より「志」

新明サカヱ　様
若山　照子　様
ポンピラアクアリズイング　様
辻井養蜂場　様
匿名（3名）様

謹んでお悔やみ申し上げます

佐久　阿部浅雄　様（84歳）

ご結婚おめでとうございます

（亀島大輔様（中川）
　今井美哉子様（中川））

（安田泰樹様（中川）
　逢見由紀様（中川））

後期高齢者医療制度

75歳以上の方と65歳～74歳で一定の障がいのある方が対象

医療費の自己負担額が高額になったとき高額療養費を支給します

1ヶ月に支払った医療費の自己負担額が自己負担限度額を超えたとき、超えた額が高額療養費として支給されます。

該当する方には、北海道後期高齢者医療広域連合から「**高額療養費支給申請書**」が届きますので、必要事項を記入・押印のうえ、役場に提出してください（郵送でも受け付けています）。

この申請書は一度提出すると、その後は自動的に指定の口座に振り込まれます。

なお、住民税非課税世帯の方は、入院の際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要です。

高額療養費の自己負担限度額（月額）

所得区分		外来（個人ごと）	外来＋入院（世帯ごと）
現役並み所得者		44,400円	80,100円＋1％※
一　　般		12,000円	44,400円
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
	区分Ⅰ		15,000円

※医療費が267,000円を超えたときは、超えた分の１％が加算されます。
また、過去12か月の間に、外来＋入院の支給を４回以上受けた場合、４回目以降の限度額は、44,400円です。

【所得区分】
①現役並み所得者…同一世帯に課税所得が１４５万円以上の後期高齢者医療制度で医療を受ける方がいる方
②区分Ⅱ…世帯員全員が住民税非課税の方（区分Ⅰ以外の方）
③区分Ⅰ…世帯員全員が住民税非課税で、各種所得から必要経費・控除（年金の所得は控除額を80万円として計算）を差し引いた所得が０円となる世帯に属する方
④一般…①～③以外の方

75歳になる月の限度額が調整されます

月の途中で75歳になって後期高齢者医療制度に移り、その月に高額な医療費がかかったときは、下図のように誕生日前後の医療保険制度で自己負担限度額が半額ずつになります（1日生まれの方は影響がないため対象外です）。

※「外来（個人ごと）」や「現役並み所得者」「区分Ⅰ」「区分Ⅱ」の所得区分の方も同様に半額になります。

自己負担限度額が半額になる例（入院で医療費が高額になった例）

	9月	10月（75歳の誕生日）	11月
国民健康保険 被用者保険	自己負担限度額 44,400円	自己負担限度額 22,200円	
後期高齢者医療制度		自己負担限度額 22,200円	自己負担限度額 44,400円
合　計	9月 44,400円	10月 44,400円	11月 44,400円

交通事故などにあったとき

交通事故など第三者（加害者）の行為によってけがや病気をしたとき、本来、医療費は加害者が全額負担するのが原則ですが、損害賠償の都合などにより保険証を使って治療することができます。

かかった医療費は、後期高齢者医療制度が一時的に立て替えて、後で加害者に請求することになります。

詳しいことは、住民課住民サービス室までお問い合わせください。

【問い合わせ先】
北海道後期高齢者医療広域連合
☎０１１・２９０・５６０１
住民課住民サービス室
☎７・２８１４

陸上自衛隊高等工科学校の生徒を募集します

■**資格**
平成25年4月1日現在で15歳以上17歳未満の男子

■**身分**
特別職国家公務員（生徒）
自衛官ではありません

■**高校教育**
横浜修悠館高等学校（通信制）に入学し、生徒課程修了時に高等学校の卒業資格を取得することができます

■**居住場所**
武山駐屯地（神奈川県横須賀市御幸浜2－1）

■**休日**
週休2日制（祝日、年末年始休暇があります）

■**手当**
生徒手当＝月額9万4900円
ボーナス年2回（6月、12月）

■**待遇**
寄宿料は無料で、食事、制服類、寝具は、支給または貸し出します

■**受付期間**
平成24年11月1日(木)～平成25年1月7日(月)

■**試験日**
平成25年1月19日(土)

【問い合わせ先】
自衛隊旭川地方協力本部
名寄出張所
名寄市西1条南9丁目
☎01654・2・3921

貸金業に関する苦情や相談をお寄せください

北海道では、貸金業に関する苦情の申し立てや相談を電話で受け付けています。通話料は無料で、専門の相談員が対応しますので、ぜひご利用ください。

■**受付日時**
毎週月曜日と金曜日（祝祭日、12月29日～1月3日を除きます）の午前10時～正午、午後1時～4時

■**電話番号**
0120・1・78372

【問い合わせ先】
北海道環境生活部
消費者安全課
☎011・231・4111
（内線24・527）

裁判所を見学してみませんか

旭川地方・家庭裁判所名寄支部では、調停制度90周年を記念して、裁判所の見学と調停制度の説明会を開催しています。たくさんの皆さんのお越しをお待ちしています。

■**日時**
10月31日までの平日午前8時30分～午後5時（随時受付しています）

■**場所**
旭川地方・家庭裁判所名寄支部（名寄市西4条南9丁目）

■**事前申し込み**
日程調整が必要ですので、事前に電話で申し込みをお願いします。

【問い合わせ・申し込み先】
旭川地方・家庭裁判所名寄支部
☎01654・3・3331

あなたの身近で悩んでいる人のために

上川北部精神保健協会では、「自殺予防ゲートキーパー研修～大切な人の悩みに気づいてください～」と題して、死にたいほどの悩みを抱えている人に気づき声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守るための研修会を開催します。

参加料は無料ですので、あなたの身近で悩んでいる人のために、たくさんの参加をお待ちしています。

■**日時**
10月26日
午後1時30分～4時30分

■**場所**
下川町バスターミナル
合同センター

■**講師**
名寄市立大学保健福祉学部
看護学科　長谷川博亮氏

【問い合わせ先】
上川北部精神保健協会事務局
（名寄保健所）
☎01654・3・3121

☆ふるさと今月のキラリ☆

たくさんの柔・剣士が一同に

今年も近隣市町村から選手が集い、中川町スポーツ少年団創立記念柔・剣道大会が開催され、熱戦が繰り広げられました。出場選手はもちろん、見守る保護者の皆さんの熱気で会場は熱いムードに包まれました。

発行　中川町　　編集　総務課総務町政室　　印刷　国　境

（8月31日現在）

人　口	1,822人（＋２）
男	905人（±０）
女	917人（＋２）
世帯数	907戸（－１）

（　）は前月末との差を示します。

なかがわの情景

山村開発センターで行われた敬老会に、たくさんの皆さんが集まりました。歌、踊り、寸劇などのたのしいひとときを過ごし、長寿を祝いました。

携帯用サイトアドレスが二次元バーコードで簡単入力可能
（ご使用にあたっては、携帯の取扱説明書をごらんください）